

**Abdimas Dewantara**

Volume 4, No. 1, Maret 2021, hal. 17-22

P-ISSN: 2615-4889

E-ISSN: 2615-8782



Abdimas Dewantara

## PELATIHAN PEMBUATAN MIE SEHAT DARI SELADA AIR DI DESA PONCOKUSUMO KABUPATEN MALANG

**Zainal Abidin<sup>1</sup>, Mojibur Rohman<sup>2\*</sup>, Ahmad Saepuddin<sup>3</sup>, Bella Cornelia Tjiptady<sup>4</sup>, Muhammad Rizal Akbar Zamzami<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Islam Raden Rahmat, Malang

\*[mujiburrohman1988@gmail.com](mailto:mujiburrohman1988@gmail.com)

### ABSTRAK

Bagi sebagian besar masyarakat Indonesia, mie termasuk dalam makanan kedua atau makanan pengganti selain nasi. Olahan mie yang sehat dapat dibuat dengan campuran berbagai macam ekstrak sayuran yang kaya akan nutrisi dan manfaat seperti misalnya selada air. Selada air (*Nasturtium officinale* L. R.Br) menjadi tanaman mayoritas yang dibudidayakan oleh masyarakat dusun Drigu desa Poncokusumo, kabupaten Malang. Permasalahan yang terjadi adalah masyarakat di desa tersebut mengalami kesulitan untuk menjual hasil panen selada air mereka. Pada umumnya selada air yang dijual masih dalam keadaan segar, kemudian dibeli dengan harga yang sangat murah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan dan pendampingan kepada masyarakat tentang teknik pembuatan mie sehat berbahan dasar selada air. Kegiatan ini dilakukan oleh tim dari Universitas Islam Raden Rahmat (Unira) Malang dengan cara memberikan pelatihan dan pendampingan kepada masyarakat tentang pembuatan menjadi mie sehat dengan bahan dasar selada air. Kegiatan ini dilakukan di dusun Drigu desa Poncokusumo, kabupaten Malang selama 2 hari mulai tanggal 26 s/d 27 Februari 2020. Jumlah warga yang terlibat sebanyak 25 orang peserta yang sebagian besar adalah petani dan juga ibu rumah tangga. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan 85% peserta merasa bahwa kegiatan ini bermanfaat bagi mereka dalam mendapatkan pemahaman dan pengalaman baru membuat mie dengan bahan dasar selada air.

Kata Kunci : pelatihan, selada air, mie sehat, Poncokusumo.

### ABSTRACT

*Most indonesians consume noodle as a second staple food or substitute food apart from rice as main staple food. Healthy processed noodles can be made with a mixture of various kinds of vegetable extracts that are rich in nutrients and benefits such as watercress. Watercress (*Nasturtium officinale* L. R. Br) is the majority plant cultivated by the people of Drigu hamlet, Poncokusumo village, Malang district. The problem that occurs is that the people in the village have difficulty in selling their watercress. The watercress that is sold is commonly still fresh, yet they are bought at a very cheap price. Therefore, this service activity aims to provide training and assistance to the community on how to make healthy noodles made from watercress. This activity was carried out by a team from the Raden Rahmat Islamic University (Unira) Malang by providing training and mentoring to the community in order to make healthy noodles with watercress as the basic ingredient. This activity was carried out in Drigu hamlet, Poncokusumo village, Malang regency for 2 days started from 26 to 27 February 2020. The number of residents involved were 25 participants who were mostly farmers and housewives. The results of the evaluation of*

*the activity showed that 85% of the participants felt that this activity was beneficial for them in gaining new understanding and experiences in making noodles with watercress as the basic ingredient.*

*Keywords: training, watercress, healthy noodles, Poncokusomo.*

## PENDAHULUAN

Universitas Islam Raden Rahmat (UNIRA) Malang mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian serta pengabdian kepada masyarakat. Fakultas Sains dan Teknologi sebagai bagian dari UNIRA Malang pada tahun 2018 ini memiliki program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen sesuai dengan Visi dan Misi Universitas. Dalam program ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul kegiatan “Pelatihan Pembuatan Mie Sehat dari Selada Air di Desa Poncokusumo Kabupaten Malang”.

Desa Poncokusumo merupakan salah satu daerah dari 33 Kecamatan di wilayah Kabupaten Malang. Secara letak astronomis Desa Poncokusumo terletak diantara 112,1330 sampai 122,5455 Bujur Timur dan 7,5890 sampai 8,6813 Lintang Selatan. Mengacu pada data potensi desa Poncokusumo, letak geografi adalah daratan. Sebagian lagi letak geografi berupa lereng dengan topografi tergolong datar dan perbukitan, dengan kondisi geografi tersebut maka masyarakat desa Poncokusumo mayoritas bermata pencarian sebagai petani sayur-sayuran, tanaman hias, dan buah-buahan. Sayuran ini meliputi kubis, cabai, tomat, labu siam, ketela pohon, selada air. Tanaman hias meliputi bunga krisan, mawar sedangkan buah-buahan meliputi apel, jeruk, kelengkeng (BPS, 2019).

Kekayaan komoditas pertanian yang dimiliki desa Poncokusumo hingga saat ini belum sepenuhnya dimanfaatkan dan diolah secara maksimal oleh masyarakat. Artinya mayoritas masyarakat langsung menjual hasil panennya ke pasar atau ke tengkulak dengan harga yang sangat rendah. Sekiranya hasil panen yang melimpah ini dapat dimaksimalkan untuk diolah menjadi produk makanan dan minuman yang kreatif dan inovatif, maka pertumbuhan ekonomi di desa Poncokusumo ini berpeluang dapat meningkat secara signifikan dan mengurangi angka pengangguran.

Selada air merupakan salah satu komoditas pertanian yang dibudidayakan di desa Poncokusumo. Berbagai hasil penelitian menunjukkan banyaknya manfaat yang dimiliki selada air seperti mengandung antioksidan yang tinggi, mencegah kanker, menurunkan tekanan darah,

menjaga kesehatan jantung, menjaga kekuatan tulang, dll (Pramudiarja, 2010; Setiaputri, 2018). Melihat manfaat yang terkandung dalam tanaman tersebut, berbagai jenis makanan dan cemilan bisa diolah dengan menggunakan bahan dasar selada air.

Perguruan Tinggi sebagai wadah untuk mengkaji dan sebagai media informasi dan teknologi berkewajiban untuk menerapkan keilmuannya untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memperkenalkan, mempraktikkan dan memberikan pendampingan dalam bentuk pelatihan kepada anggota masyarakat dalam pembuatan mie sehat yang berbahan dasar selada air. Dengan demikian diharapkan warga di desa Poncokusumo, kabupaten Malang mampu mengolah secara berkelanjutan mie sehat dari selada air yang kreatif dan inovatif, sehingga mampu bersaing dengan produk-produk olahan pertanian lainnya.

### **METODE PELAKSANAAN**

Bentuk pelaksanaan pengabdian ini adalah dengan memberikan pelatihan dan pendampingan secara langsung kepada masyarakat tentang pengolahan hasil pertanian berupa penambahan nilai produk selada air. Menurut Lubis (2008) kegiatan pelatihan merupakan proses sistematis dengan menggunakan teknik dan metode tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan seseorang atau sekelompok orang. Dalam pengabdian masyarakat ini, kegiatan pelatihan difokuskan kepada pembuatan mie sehat dengan bahan dasar selada air diolah. Kegiatan ini dilakukan di dusun Drigu desa Poncokusumo, kabupaten Malang selama 2 hari mulai tanggal 26 s/d 27 Februari 2020.

Metode yang digunakan dalam melakukan pemberdayaan kelompok sasaran adalah teknik pembelajaran kelompok dan disertai praktek secara langsung. Penyampaian informasi tentang pengembangan hasil pertanian serta teknis manajemen usaha tani sampai pada strategi pemasaran hasil. Pembelajaran dan praktik akan dilakukan oleh tim bersama kelompok sasaran. Langkah-langkah operasional yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan adalah pendampingan pada proses pengembangan pengolahan hasil. Dalam proses pengolahan, kegiatan yang dilakukan seperti: persiapan alat & bahan dan persiapan peserta.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pembuatan mie sehat dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan olahan dari tanaman selada air. Produk olahan ini sangat sehat, bergizi dan memberi nilai tambah terhadap

pencegahan penyakit (Alfa, 2003; Ayu, 2008). Ini dikarenakan mie sehat selada air langsung diproduksi dari tanaman segar kemudian diolah dengan cara direbus (*blanching*). Perebusan ini tidak merubah warna dan juga aroma asli tanaman, namun sangat nikmat jika dikonsumsi sebagai camilan atau makanan ringan. Produk olahan ini mempunyai peluang untuk dibuat dalam skala industri rumah tangga dan dapat dipasarkan sebagai camilan sehat ataupun dibuat produk wisata sebagai oleh-oleh atau buah tangan khas daerah seperti halnya di desa Poncokusumo, kabupaten Malang.

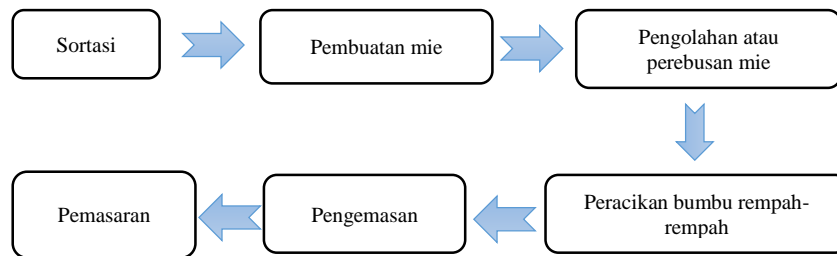
Tim kegiatan pengabdian dari Unira Malang telah melakukan program pelatihan pembuatan mie sehat selada air kepada masyarakat Dusun Drigu Desa Poncokusumo Kabupaten Malang. Hasil kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

#### 1. Tahap Sosialisasi dan penggalian Potensi daerah

Tahapan ini dilaksanakan dengan melibatkan seluruh elemen masyarakat di Dusun Drigu Desa Poncokusumo melalui rembug warga. Pada tahapan ini tim kegiatan menggali tanaman apa saja yang banyak tumbuh di desa ini yang berpotensi untuk dikembangkan menjadi mie sehat. Dari hasil survei ini didapatkan bahwa tanaman yang banyak tumbuh di sekitar warga dan bisa dijadikan produk olahan mie sehat adalah tanaman selada air. Oleh karena itu, pada tahapan ini kami bersama warga telah sepakat untuk memilih tanaman selada air sebagai bahan untuk diolah menjadi produk olahan khas daerah dalam bentuk mie. Pada tahap selanjutnya tim kegiatan memberikan pelatihan cara pembuatan mie sehat yang layak dan berkualitas untuk dijadikan produk Home Industri.

#### 2. Tahap Pelataihan Pembuatan Mie

Pada tahapan ini warga diberikan pelatihan untuk membuat mie sehat yang siap dijual mulai dari proses panen sampai pengemasan produk mie sehat. Mie sehat ini terdiri dari mie basah, mie kering, dan mie frozen. Dalam pelatihan ini warga juga diberikan bekal keterampilan bagaimana cara untuk membuat campuran atau bumbu-bumbu alami dan variasi lain dari mie sehat. Pembuatan mie sehat didahului dengan presentasi dari tim mengenai kandungan gizi pada selada air dan beberapa jenis olahan yang bisa dibuat dari bahan selada air misalnya brownis selada air, cupcake selada air, lidah kucing selada air, biskuit selada air. Adapun proses yang telah diajarkan ke warga dalam pembuatan mie sehat disajikan pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Prosedur Pembuatan Mie Sehat dari Selada Air

Antusiasme warga pada kegiatan pelatihan ini sangat tinggi, hal ini nampak dari 25 orang peserta yang terlibat dan berpartisipasi secara aktif. Salah satu tindak lanjut dari pengabdian ini adalah evaluasi kegiatan terhadap warga dusun Drigu desa Poncokusumo. Harapan kami warga desa bisa membudidayakan dan mempraktikkan pengolahan mie sehat selada air sehingga bisa membuka *home industri* produk olahan mie sehat dengan bahan dasar selada air. Pada pelatihan kedua kami mencoba untuk mempraktekkan mengemas mie sehat selada air dan melakukan pendampingan untuk penghitungan biaya habis produksi. Berikut ini adalah beberapa dokumentasi dari pelaksanaan kegiatan pelatihan yang telah dilakukan.



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan Pembuatan Mie

Gambar 2 di atas menunjukkan proses pendampingan dalam bentuk pelatihan dan praktek secara langsung dalam pembuatan mie berbahan dasar selada air. Dari dokumentasi tersebut terlihat bahwa antusiasme warga sekitar sangat tinggi dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Selain itu para peserta juga secara aktif bertanya dan berdiskusi dengan para tim pelaksana kegiatan. Pengetahuan dan tingkat pemahaman peserta juga dievaluasi, hasilnya menunjukkan bahwa 85% peserta memahami materi pelatihan yang diberikan dan 15% sisanya termasuk pada kategori kurang paham. Selain itu hampir seluruh peserta merasa bahwa kegiatan pelatihan ini sangat bermanfaat bagi mereka untuk menambah wawasan dalam variasi pembuatan mie dengan

bahan dasar selada air. Kegiatan pelatihan kepada masyarakat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas SDM sehingga mampu meningkatkan kondisi ekonomi di sebuah wilayah atau desa (Abidin & Rohman, 2020). Gambar 3 di bawah ini menunjukkan contoh hasil olahan mie dengan bahan dasar selada air dan juga foto bersama setelah kegiatan pelatihan bersama tim pelaksana kegiatan.



Gambar 3. Hasil Olahan dan Foto Bersama Pasca Kegiatan

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan paparan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat di dusun Drigu desa Poncokusumo dalam pemanfaatan selada air menjadi mie sehat dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1) peserta kegiatan telah berhasil memproduksi mie sehat yang berbahan dasar selada air; 2) 85% peserta termasuk dalam kategori paham tentang materi kegiatan yang diberikan dan 15% sisanya termasuk kurang paham; 3) sebagian besar peserta merasa kegiatan pelatihan ini sangat bermanfaat bagi mereka. Beberapa permasalahan yang terjadi selama proses pelaksanaan pendampingan dapat diatasi dengan melakukan penyesuaian antara teori dengan praktek di lapangan. Proses produksi dilaksanakan secara mandiri dengan pemantauan secara rutin dan berkala dengan pemasaran produk dibantu oleh pihak *stakeholder*.

### **REKOMENDASI**

Pemberdayaan masyarakat dengan memanfaatkan hasil komoditas pertanian dusun Drigu desa Poncokusumo berupa selada air diolah menjadi mie sehat. Kegiatan pemberdayaan masyarakat dusun Drigu desa Poncokusumo diharapkan dapat menjadi contoh untuk melaksanakan pemberdayaan masyarakat di beberapa daerah lainnya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih secara khusus kami sampaikan kepada 1) anggota tim pengabdian masyarakat Unira; 2) LPPM Unira Malang; 3) Kepala desa, masyarakat dusun Drigu desa Poncokusumo, serta para tokoh desa setempat. Yang telah ikut berpartisipasi dan mendukung keberhasilan dari kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. & Rohman, M. (2020). Pemberdayaan Kelompok Tani Dalam Pembuatan Pupuk Organik Berbahan Baku Limbah Rumah Tangga. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1 (2), 89-94.  
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/709/629>
- Alfa, D. F. (2003). *Kemampuan Genjer, Kangkung, dan Selada Air untuk Menurunkan Konsentrasi Logam Timbal (Pb) di Dalam Air*. Skripsi. Jurusan Kimia-FMIPA. Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Ayu F. (2008). Selada air tabur wijen sarat khasiat.  
[www.conectique.com/practical\\_healthy\\_recipe/article.php?](http://www.conectique.com/practical_healthy_recipe/article.php?).
- Lubis, A.U. 2008. *Kelapa Sawit (Elaeis guineensis Jacq) di Indonesia Edisi ke-2*. Pusat Penelitian Kelapa Sawit. Medan.
- Pramudiarja U. (2010). Selada air, sayuran super pembasmi kanker.<http://www.detikhealth.com/read/2010/08/23/090316/1425502/766/seladaair-sayuran-super-pembasmi-kanker>.
- Setiaputri, K.A. (2018). 6 Khasiat Baik yang Bisa Anda Peroleh dari Daun Selada Air. (online)  
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/rangkaian-manfaat-selada-air/> diakses tanggal 06 Februari 2020.